総合健診で自分の健康を見直そう

9/1～9/8
9/24～9/27

めやすの日以外でも受診できます

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉を最近よく耳にします。これは生活習慣病の中でも特に心疾患、高血圧症、脂質異常等と内臓脂肪（腹囲の大きさによる判定）の関係を示した言葉のことです。生活習慣病は死亡原因の約6割であり、さらに医療費に占める割合も国民医療費の約3分の1にもなり、その予防への取組が早急に必要となっています。今月号で9月1日から8日まで及び24日から27日までに行われる総合健診についてお知らせします。

特定健診対象者の全員受診を！

特定健診は、40歳以上の方を対象に行う健診で実施者は医療保険者となっています。つまり、医療保険が社会保険であれば事業所が、国民健康保険であれば市町村が医療保険者であり、加入者への健診の実施は医療保険者へ義務づけられています。

昨年度より、町では40歳以上の国民健康保険の加入者を対象に特定健診を実施しています。（社会保険加入者の扶養者の方でも町で受けられる場合があります）

75歳以上の方に受けていただく「生活習慣病予防健診」は、糖尿病などの循環器疾患で治療中でない方が対象になります。このような方は、通院中のかかりつけ医で、定期的な健康管理をお願いします。

正しい生活習慣を

特定健診の内容は生活習慣病の予防のためにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目したものです。健診による早期発見、早期治療で生活習慣病の該当者やその発症前のいわゆる予備群を減らそうというのがねらいです。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、40歳から74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人の割合で該当しているといわれています。全国的な医療の受け方は、65歳に近づくにつれて、生活習慣による病気での通院による受診が徐々に増加し、75歳を境に今度は生活習慣による入院での治療が増加しています。これは、具体的に個人に当てはめてみると若い頃からの正しくない生活習慣や食生活により、徐々に糖尿病や脂質異常症などの病気が発症し始めます。その後、通院が始まり薬を飲むようになったのにも関わらず、大きく生活習慣を改善させないままに生活を続けることによって重症化するとともに、心疾患や脳卒中などの重大な疾病を引き起こすことになるということであります。

受診率で国保税が左右される

国民健康保険の医療保険者である町では、特定健診の該当者である国民健康保険加入者で40歳以上の方の受診を呼び掛けています。受診することで、病気の早期発見、早期治療ができることにより、将来的に医療費の抑制につながり、国保税の負担を減らすことが予想されます。その逆として、受診率が下がるということは病気の発見が遅れ、治療するのに時間も医療費も必要以上に掛かってしまいます。これは結果として国保税の負担増となってしまいます。また、近い将来、一定の受診率を町として達成できないと、補助金の割合が減少し、結果的に国保税の負担が大きくなる仕組みになっています。

メタボリックシンドローム

腹囲が男性85㎝、女性90㎝以上で、糖尿、脂質、血圧の各指標で該当するリスクが１つある場合は、メタボリックシンドローム予備群、２つ以上ある場合がメタボリックシンドローム該当者となっています。

がん検診

町の総合健診では、このほかに75歳以上の方の生活習慣病予防健診や65歳以上の方のアンケート調査に基づく生活機能評価などのほか各種のがん検診も行っています。がんは、死亡原因の約3割を占め、前述の生活習慣病と合わせると約9割をその2つの疾病で占めています。がんは何よりも早期発見が重要な鍵をにぎります。この機会にがん検診を受けましょう。今回の総合健診で受けられるがん検診は、胃がん検診（エックス線検査）、肺ガン検診（胸部X線又は喀痰検査）、大腸がん検診の3種類です。がん検診は医療保険の種類にかかわらずに40歳以上の方であれば受診できますが、受診録を送付するため事前に連絡が必要となります。胃がん検診では、胃を切除された方や現在治療中の方は受診できません。

なお、胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診は、医療機関でも受診することができます。受診期限などがありますので、詳しくは健康福祉課までご相談ください。

生活習慣を見直しましょう

正しくない生活習慣はわかっていてもなかなか良い方向には変わりません。生活習慣病の怖さを理解していても、実際にその状態になっていなければ実感がわかないものともいわれています。でも、実際に生活習慣病になってしまってからでは遅いのです。生活習慣病になってから、正しい生活や食事を見直して生活すればよいと考える方もいるかもしれませんが、そのような状態から急には生活習慣が良いものにはなりません。むしろ、急な変化ができないから生活習慣病と言われているのです。

そのためにも職場や町などの健康診査の機会を利用し、自分自身の健康について見つめ直して行きましょう。

総合健診日程表

実施月日		健診会場	地区のめやす	受付
9月 1日	(火)	鏡田転作センター	鏡田区（1～10班）	8時～9時30分
9月 2日	(水)		鏡田区（11～19班）、高久田区	
9月 3日	(木)	勤労青少年ホーム	鏡石1～2区	
9月 4日	(金)		鏡石3～4区	
9月 5日	(土)		仁井田区	
9月 6日	(日)		**町内全地区** 地区めやす日に来られない方	
9月 7日	(月)	成田保健センター	成田区（1～10班）	
9月 8日	(火)		成田区（11班～18班）	
9月24日	(木)	久来石転作センター	久来石区	
9月25日	(金)	鏡石町公民館	笠石区（上・中・下組、新栄町）さかい区	
9月26日	(土)		笠石区（南町・北町・杉林・堀米）旭町区、豊郷区	
9月27日	(日)	鳥見山体育館	**町内全地区** 地区めやす日に来られない方	

■指定（地区のめやす）以外でも、ご都合のよい会場で受けられます。
■お車ご利用の場合は、鳥見山体育館での健診をお勧めいたします。

新型インフルエンザ対策

相談体制が変わりました

県内でも患者が発生している新型インフルエンザについて、県では従来の方針を変更して次のような相談体制に変わりました。

かかりつけの医療機関で治療できます。

従来の受診体制は、インフルエンザの症状（急な発熱、咳、くしゃみ、全身痛など）がある場合は、発熱相談センターの指示により各地区で指定されている「発熱外来」を受診し、新型インフルエンザであれば、入院治療という形を取っていました。これが次のように変わります。

①かかりつけの医療機関があれば、かかりつけの医師にまず電話で相談し、その治療について指示に従い、治療や他の医療機関の紹介を受ける。

②発熱相談センターは休止したため、代わりに新型インフルエンザ相談窓口が県中保健所に設置されましたので、この相談窓口に電話で相談し、医療機関を紹介してもらい、受診する。※この相談窓口は、県中保健所の勤務時間内のみの対応となっています。

次なる流行に備えて

今回の相談体制等の変更は、この秋冬に予想されている新型インフルエンザの第2波に備えるものです。

皆さんもマスク等の備蓄はもとより、手洗いやうがいは風邪やインフルエンザの予防だけでなく、食中毒の防止や衛生面の効果がありますので、普段から習慣づけるように心がけましょう。

県中地区 新型インフルエンザ相談窓口

■県中保健所
（須賀川市旭町153―1）
☎75―7827
※平日の午前9時から午後5時まで